

雪地訓練計劃書

訓練地點	雪主東線(雪山圈谷)		
請填寫雪地訓練內容課程 (如繩結、滑落制動、冰爪步法、雪地紮營或雪季安全等)	D0:	D1:	D2:
	D3:	D4:	D5:
	D6:	D7:	D8:
團體裝備	請參考附件清單		
執行無痕山林說明			
保險			
無線電頻道		山上行動電話	
領隊		電話	
留守聯絡人		電話	

個人裝備：(有攜帶的裝備請在註記處做◎記號)

項目	註記	項目	註記
大背包		小背包(攻頂背包)	
防水背包套		綁腿	
頭巾		睡袋(羽毛或中空纖維)	
頭燈、手電筒(含電池)		睡墊	
保暖帽		禦寒衣物(外、中層衣)	
遮陽帽		二截式雨衣褲(透氣)	
登山鞋		登山杖(一對)	
PP襪、登山毛襪		碗、筷、杯	
水壺(保溫瓶)		高度計	
等高線圖		指北針	
稜線地圖		毛巾、頭巾	
打火機、防水火柴		瑞士刀	
紙筆		備用電池	
手套、工作手套		低音哨	
面紙及紙巾		簡單的盥洗用品	
個人藥品		備用衣物	
露宿袋		輕便拖鞋	
防曬用品及護唇膏		相機(數位)含電池	
身份證及保險卡		座式吊袋	
頭盔(溯溪)		冰斧	
頭盔(攀岩)		冰爪	
上升器(U碼自攀器)		冰鎚	
保險鈎環		普魯士繩一對	
下降器(八字環或豬鼻子)		腰包、置物袋	
風雪衣		雪鏡	
羽毛衣		雪鞋	
溯溪鞋			

雪季期間雪地訓練隊伍生態環境自我檢核表

雪山圈谷以玉山圓柏與玉山杜鵑優勢的矮盤灌叢，以及雪山翻白草、玉山艾、尼泊爾籟簫等草本植物社會鑲嵌而成，保有非常多臺灣特有與稀有植物，極具生態保育重要性。因此，為因應氣候變遷、全球暖化及人類活動對高海拔生態系與野生動植物之棲地影響，在兼顧生態保育及雪地訓練登山之間，登山人更需完備負責任登山的行動，降低人類活動干擾以減少雪山圈谷動植物棲地縮減及族群隔離化，在對生態環境保育的自我負責的前提下，請自我評估並檢核以下項目是否均有達成。

NO.	項目	自評	
		是	否
1.	本隊伍為依法設立、登記立案或大專院校社團，認同且願意實踐維護雪山圈谷生態環境之團體。		
2.	雪訓隊伍出發前全隊均已瞭解雪山圈谷具有特殊且珍貴之高海拔自然資源，包含圈谷地景、特稀有動、植物等。		
3.	雪訓隊伍紮營地點將設在雪霸國家公園管理處所規範之範圍內，且營地建設及營地生活均避開開玉山圓柏、玉山杜鵑等矮盤灌叢，以保護小苗及珍稀植物。		
4.	雪地訓練(固定點架設、繩隊行進、冰爪步伐等)或其他雪地生活過程當中，將盡量避開開玉山圓柏、玉山杜鵑等矮盤灌叢，以保護小苗及珍稀植物。		
5.	雪訓隊伍所產生之垃圾、廚餘及排遺將依規帶離開現場並攜帶下山。		
6.	登山及訓練過程中將不餵食野生動物，保持安全距離，且不會有干擾野生動物之行為。		

立書人承諾接受本處之告知與要求，充分了解生態環境自我檢核表相關說明並依實填具，如有違反規定將依國家公園法及其子法、雪霸國家公園區域內禁止事項處置。

領隊簽名：

中華民國 年 月 日